

# Regulamin III Bieszczadzkiego Rajdu Pieszego. Edycja zimowa

Maraton Pieszy od świtu do zmierzchu. Bieszczadzki Maraton Pieszy.

by Bieg Rzeźnika

## I Cel imprezy

- promocja Bieszczadów,
- promocja turystyki ekologicznej, sportu i turystyki pieszej,
- promocja Fundacji Bieg Rzeźnika oraz Instytutu Studiów Migracyjnych.

## II Organizator

- Fundacja Bieg Rzeźnika z siedzibą w Gliwicach, ul. Kaczyniec 10/2, wpisana do Rejestru Stowarzyszeń, innych organizacji społecznych i zawodowych, fundacji i ZOZ prowadzonego przez Sąd Rejonowy w Gliwicach, X Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego, pod numerem 0000501777 oraz Fundacja Instytut Studiów Migracyjnych wpisana do Rejestru Stowarzyszeń, innych organizacji społecznych i zawodowych, fundacji i ZOZ pod numerem KRS 0000425849

## III Dystanse

Dystans	Suma podejść/zejść
około 10 km	+300m
około 20 km	+590 m

- opisy poszczególnych tras znajdują się w załączniku 1 stanowiącym integralną część niniejszego regulaminu Rajd pieszego.
- organizator zastrzega możliwe rozbieżności powyższych parametrów względem wskazań urządzeń pomiarowych uczestników,.
- bieg na jednym z powyższych dystansów będzie nazywany dalej Rajdem.

## IV Termin, miejsce i trasa Rajdu

1. Rajd pieszy odbędzie się w Cisnej, w **sobotę** 25 stycznia 2025 r. a każdy z dystansów Rajdu wystartuje z centrum Cisnej w godzinach:

dzień/dystans	20 km	10 km
25 stycznia 2025	godzina 7:15	godzina 8:15

- godziny startów poszczególnych dystansów są obowiązkowe. Nie ma technicznej możliwości do indywidualnego przesunięcia godziny startu.
- organizator zastrzega sobie prawo do zmiany godzin startów lub/i dnia Rajdu, jeśli sytuacja związana ze stanem epidemii (np. SARS-CoV-2) lub innym stanem zagrożenia np: konfliktem zbrojnym będą tego wymagały. Decyzje Organizatora dotyczące powyższych przyczyn ewentualnych zmian zostaną ogłoszone w oddzielnym komunikacie.

## 2. Start odbędzie się w podanej poniżej formule:

- starty Rajdów odbędą się ze startów wspólnych, a każdy dystans Rajdu wystartuje o podanej w tabeli godzinie,
- uczestnicy pokonują trasę pieszo - zakazane jest korzystanie z rowerów lub pojazdów mechanicznych,
- przebyty dystans Rajdu można dodatkowo zarejestrować w oparciu o serwis internetowy jako backup,
- uczestnik, który zrezygnuje z Rajdu na trasie musi dotrzeć na metę we własnym zakresie,
- organizator zastrzega możliwość zmiany formuły, w zależności od aktualnie obowiązujących przepisów prawa: zwłaszcza rozproszenia wspólnego startu na starty indywidualne w wyznaczonych przedziałach czasowych lub podział na mniejsze grupy do startów wspólnych.
- ostateczna formuła startu zostanie dostosowana do aktualnie obowiązujących przepisów prawa, o których zawodnicy informowani będą na bieżąco.

## V Limity

### 1. Limit czasu:

Limitem na pokonanie wyznaczonej trasy, dla wszystkich dystansów, jest godzina 15:00 w dniu 25 stycznia 2025 (sobota).

### 2. Limity uczestników Rajdu pieszego :

Dystans	Limit uczestników Rajdu
około <b>10 km</b>	250 osób
około <b>20 km</b>	250 osób

### 3. Limity czasu na punktach kontrolnych:

1. Uczestników obowiązuje limit czasu na pokonanie trasy rajdu oraz dodatkowy limit na punkcie kontrolnym w Karczmie Brzeziniak: punkt zamyka się o godzinie 12:00. Limit dotyczy dystansu 20 km)

2. Uczestnicy, którzy nie zdołają opuścić danego punktu kontrolnego w limicie, będą zdyskwalifikowani i nie mają prawa kontynuowania Rajdu na dalszym odcinku trasy. Uczestnikom kończącym Rajd na tym punkcie zapewnimy transport na metę po przybyciu ostatniego zawodnika
3. Meta w Cisnej, dla obu dystansów Rajdu zamyka się o godz. 15:00

## VI Uczestnictwo

1. Zgłoszeń do rajdu dokonuje się drogą elektroniczną poprzez formularz dostępny na stronie [www.biegrzeznika.pl](http://www.biegrzeznika.pl) (Panel B4S). W zgłoszeniu należy podać m.in. imię, nazwisko, datę urodzenia, adres e-mail, nr telefonu komórkowego, adres korespondencyjny oraz opcjonalnie przynależność klubową.

2. Udział w Rajdzie mogą wziąć osoby, które:

- dokonają zgłoszenia do Rajdu oraz uiszczą opłatę startową,
- w dniu startu Rajdu będą miały ukończone 18 lat ( lub 16 lat, pod stałą opieką rodzica bądź opiekuna prawnego),
- nie posiadają przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w Rajdzie (do Biura Zawodów należy przynieść **oświadczenie** o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w Rajdzie LUB przedłożyć zaświadczenie lekarskie. **Oświadczenie jest integralną częścią karty uczestnika**, która będzie dostępna na indywidualnych kontach zawodników na panelu B4SPORT na kilka dni przed wydarzeniem),
- odbiorą przed startem, w wyznaczonych godzinach pracy Biura Zawodów, swój pakiet startowy i numer uczestnika.
- **odbior pakietów jest możliwy TYLKO I WYŁĄCZNIE z samodzielnie wydrukowaną i podpisaną kartą zawodnika. Kartę zawodnika drukujemy ze swojego indywidualnego konta na b4sport (karty zawodnika udostępnione zostaną od 20.01.2025)**
- stawią się na starcie o ustalonej w regulaminie godzinie wraz z numerem startowym.

**(Uwaga!** W przypadku wyrażenia chęci odbioru pakietu startowego przez osobę trzecią należy przekazać osobie odbierającej pakiet startowy wypełnione i podpisane niniejsze oświadczenie, wydrukowaną i podpisaną kartę uczestnika oraz kserokopię/fotokopię swojego dowodu osobistego - do wglądu.)

3. Biuro Zawodów będzie otwarte w dniu 24 stycznia w godzinach 16:00 - 22:00 oraz w dniu 25 stycznia 2025 w godzinach 6:00 - 7:30 w Sali Gimnastycznej Szkoły w Cisnej (Cisna 58, 38-607 Cisna).

- W przypadku wprowadzenia obostrzeń związanych z jakąś kolejną epidemią a la SARS CoV-2 lub innych obostrzeń wynikających z aktualnych aktów prawnych (w tym konflikt zbrojny) Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany godziny otwarcia Biura Zawodów lub do wprowadzenia zasad związanych z wyborem indywidualnych godzin odbioru pakietów w celu zachowania bezpieczeństwa.
- **Pakiety startowe można odbierać tylko i wyłącznie podczas pracy Biura Zawodów w godzinach podanych poniżej. Pakiety nie są wysyłane pocztą/kurierem do zawodników przed Biegiem ani**

po zakończonym evencie. Nieodebrane przez Zawodników pakiety startowe nie są przechowywane.

## VII Opłata startowa

1. Opłaty startowe dla uczestników Bieszczadzkiego Rajdu pieszego wynoszą:

Termin wpłaty	20km	20km z pakietem premium	10km	10km z pakietem premium
do 30 listopada 2024	120 zł	170 zł	60 zł	110
od 1 grudnia 2024 do 31 grudnia 2024	130 zł	180 zł	70 zł	120
od 1 stycznia 2025 do 23 stycznia 2025	140 zł	190 zł	80 zł	130
Pakiety zakupione w dniu 24 i 25 stycznia	160 zł	-	90 zł	-

- Pakiet podstawowy zawiera świadczenia wymienione w punkcie VIII
- Pakiet premium obejmuje dodatkowo pamiątkowy buff oraz plecakowerek sportowy w barwach zimowego Marszu
- Opcjonalnie do dnia 19.01.2025 przy rejestracji przez panel zapisów możliwy jest zakup okolicznościowych przedmiotów - w tym garderoby.
- Po 19 stycznia 2025 zakup okolicznościowej części garderoby możliwy będzie tylko na miejscu - w czasie trwania Rajdu (do wyczerpania zapasów).

2. Opłatę startową należy wpłacać za pomocą szybkich przelewów Autopay lub przelewem tradycyjnym na konto:

Fundacja Bieg Rzeźnika  
ul. Kaczyniec 10/2  
44-100 Gliwice

04 1090 1766 0000 0001 3262 6054

SWIFT: BIGBPLPW, IBAN PL04 1090 1766 0000 0001 3262 6054

- W przypadku wyboru płatności w postaci zwykłego przelewu w tytule wpłaty należy podać kod otrzymany w czasie rejestracji lub imię i nazwisko oraz dystans (np Jan Kowalski 20km III BRP).

- **W przypadku wyboru metody płatności - Autopay naliczona zostanie dodatkowa opłata operatora.**
  3. Za datę dokonania opłaty startowej uważa się datę wpłynięcia pełnej sumy pieniędzy na konto Organizatora, zgodnie z w.w. stawkami. W przypadku wyboru szybkich przelewów (Autopay) status zgłoszenia zmienia się automatycznie po zatwierdzeniu wpłaty. W przypadku zwykłego przelewu weryfikacja wpłat odbywa się ręcznie a zmiana statusu płatności może potrwać od 3 do 7 dni po dokonaniu wpłaty.
  4. Zawodnikom posiadającym vouchery przypominamy, że jest możliwość płacenia nimi za udział w Rajdzie. Vouchery dostępne są na indywidualnych kontach zawodników w panelu B4S w zakładce/sekcji vouchery. Należy taki kod skopiować (w całości, z literą V) i wkleić go w odpowiednie miejsce podczas zapisów na wydarzenie. W przypadku gdy opłata jest niższa niż wartość vouchera, niewykorzystane środki nadal pozostaną aktywne.
  5. W przypadku chęci uzyskania faktury za opłatę startową należy skontaktować się mailowo z **kontakt@biegrzeznika.pl** a w mailu podać wszystkie niezbędne do wystawienia faktury dane: nazwa firmy, adres, NIP, nazwę wydarzenia oraz imię i nazwisko uczestnika, którego dotyczy opłata startowa.
  6. Do dnia 19 stycznia 2025 r. możliwe jest przeniesienie opłaty startowej na inną osobę, przy czym pobierana jest opłata manipulacyjna w wysokości 50 zł. Chęć przepisania pakietu należy zgłosić mailowo na **kontakt@biegrzeznika.pl** z podaniem danych nowego uczestnika, który w momencie zgłoszenia takiej zmiany powinien być już własnoręcznie, za pomocą formularza, zarejestrowany na Rajdzie. Po 19 stycznia 2025, ze względów technicznych, pakietu nie można przepisać na innego uczestnika.
  7. Opłata za dodatkowo zakupione elementy (pakiet premium) nie ulega zwrotowi. Jeśli pakiet zostaje przepisany na innego uczestnika - zamówione przedmioty przechodzą wraz z opłatą.
  8. Uczestnicy, którzy z rozmaitych powodów chcą zrezygnować z udziału w Rajdzie będą mieli możliwość wyrejestrowania się w terminie do 19 stycznia 2025 roku. Otrzymają wówczas od Organizatora voucher o wartości 75% uiszczonych opłat. Voucher zostanie przekazany w formie kodu po dokonaniu rezygnacji w systemie B4Sport. Voucher można wykorzystać na poczet opłaty na dowolnie wybrany Rajd/bieg organizowany przez Fundację Bieg Rzeźnika. Voucher będzie ważny do 31.10.2026 roku. Jeżeli kwota vouchera będzie wyższa niż opłata startowa na wybranym rajdzie, niewykorzystane środki będzie można wykorzystać podczas rejestracji na inne zawody. Dostępne środki można będzie sprawdzić w zakładce Vouchery na swoim koncie uczestnika na stronie b4sportonline.pl. Opłata za zakup okolicznościowej garderoby nie ulega zwrotowi.

## VIII Świadczenia

W ramach opłaty startowej uczestnicy otrzymają:

- możliwość startu w Rajdzie,
- opiekę organizatorów i wolontariuszy w czasie trwania Rajdu (oraz asystę przed i po)
- na trasach Rajdu - wodę, ciepły posiłek, drobne przekąski oraz herbatę w miejscach wyznaczonych przez Organizatora (nie dotyczy dystansu 10 km),
- lekki posiłek regeneracyjny na mecie,
- podstawową obsługę medyczną oraz zabezpieczenie medyczne w czasie rajdu,
- numer startowy,
- Profesjonalną obsługę foto/video na trasie, relacje z Rajdu na fanpejdżu Biegu Rzeźnika
- pamiątkowy medal po ukończeniu rajdu,
- ew. dodatkowe świadczenia uzależnione od pozyskanych środków.
  - Nie gwarantujemy osobom zapisującym się po 19 stycznia 2025 otrzymania pełnych pakietów startowych.

#### **IX Punkt odświeżania/kontrolny**

- Punkty odświeżania będą zaopatrzone w wodę, drobne słone i słodkie przekąski. Na punkcie w Brzeziniaku będzie także zupa.
- Punkty odżywcze:
  - ❖ 10 km: brak punktów odżywczych.
  - ❖ 20 km: jeden punkt odżywczy usytuowany w Karczmie Brzeziniak, mniej więcej w połowie trasy

#### **Uwaga: uczestnicy muszą posiadać własne kubeczki/bidony.**

- Na trasie mogą się znajdować również dodatkowe punkty kontrolne, których usytuowanie nie będzie wcześniej publikowane.

#### **X Nagrody i klasyfikacje**

**W czasie Rajdu nie prowadzi się klasyfikacji. Zwycięzcami są wszyscy, którzy dotrą do mety i wszyscy otrzymają na mecie pamiątkowe medale.**

#### **XI Bezpieczeństwo**

1. Podczas całej Imprezy uczestnicy zobowiązani są do przestrzegania obostrzeń (nakazów i zakazów) nałożonych przez obowiązujące akty prawne.
2. Obowiązkowa odprawa dla uczestników odbędzie się wyłącznie w formie elektronicznej i zostanie udostępniona on-line najpóźniej dzień przed startem Rajdu.
3. Od uczestników oczekujemy samodzielnej oceny sytuacji panującej w górach, tym samym dopasowania ubioru i odpowiedniego reagowania w razie pogorszenia pogody. Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość wstrzymania lub przerwania Rajdu m.in. w razie wystąpienia burzy, innych ekstremalnych warunków pogodowych, naturalnych katastrof lub innych czynników uniemożliwiających bezpieczne pokonanie tras.
4. **W przypadku rezygnacji z dalszego Rajdu, uczestnik ma obowiązek poinformować o tym obsługę Rajdu (telefonicznie lub w inny skuteczny sposób!). W przeciwnym razie Organizator może być zmuszony do uruchomienia akcji poszukiwawczej, czego konsekwencje, w tym koszty akcji będą spoczywały na uczestniku, który zaniechał udzielenia informacji o rezygnacji z Rajdu.**
5. Na trasie należy zwracać szczególną uwagę na innych pieszych turystów.
6. Maszerując po drogach publicznych należy stosować się do zasad ruchu drogowego oraz nakazów i zakazów nałożonych obowiązującymi aktami prawa.
7. Uczestnik przez cały czas Rajdu musi posiadać obowiązkowe wyposażenie, którym jest:
  - folia NRC o wymiarach min. 150x180,
  - naładowany i aktywny telefon – numer telefonu powinien być zgodny z numerem podanym na zgłoszeniu,
  - kubek, bidon lub inny pojemnik na napoje,
  - nakrycie głowy, czapkę lub chustę typu "buff"/komin,
  - minimum 500 ml napoju (na starcie każdego z dystansów oraz przy wyjściu z każdego punktu odświeżania w przypadku dystansów 20 km).
8. Na trasie Rajdu dopuszczalne jest używanie kijków.
9. Na trasach Rajdu dozwolony jest start z psem. Uczestnik startujący z psem powinien posiadać ze sobą aktualną książeczkę szczepień psa, krótką smycz i kaganiec dla psa (w strefie startu Rajdu, start z końca stawki) oraz pozostawić w biurze zawodów podczas odbierania pakietu, krótkie oświadczenie, że ponosi pełną odpowiedzialność za wszelkie szkody wyrządzone przez psa. Mając na uwadze komfort innych uczestników należy pamiętać o tym, by start z psem nie był utrudnieniem dla żadnego innego zawodnika (długa smycz lub zbyt bliski kontakt).

## **XII Ochrona przyrody**

Na całej trasie Rajdu należy stosować się do zasad ochrony przyrody, a w szczególności zabrania się:

1. Zaśmiecania terenu (czyli np. porzucania opakowań po odżywkach, butelek, kubeczków – wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych/odświeżenia lub donieść do mety). W strefie startu/mety oraz na punktach odżywczych obowiązuje segregacja odpadów
2. Zakłócania ciszy.
3. Schodzenia z trasy, w tym jej skracania.

**Uczestnicy łamiących zasady wskazane w pkt 1 zostaną zdyskwalifikowani.**

### **XIII Dane osobowe i ochrona wizerunku**

1. Administratorem danych osobowych uczestników rajdu, jest Fundacja "Bieg Rzeźnika" z siedzibą w Gliwicach, ul. Kaczyniec 10/2, wpisana do Rejestru Stowarzyszeń, innych organizacji społecznych i zawodowych, fundacji i ZOZ prowadzonego przez Sąd Rejonowy w Gliwicach, X Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego, pod numerem 0000501777.
2. Danymi osobowymi przetwarzanymi przez Organizatora są: imię, nazwisko, data urodzenia, wizerunek, adres korespondencyjny, adres poczty elektronicznej, obywatelstwo, numer telefonu komórkowego, przynależność klubowa.
3. Uczestnik poprzez rejestrację dokonuje akceptacji niniejszego regulaminu i wyraża zgodę na przetwarzanie przez Organizatora swoich danych osobowych. Zgoda obejmuje w szczególności przetwarzanie danych osobowych w następujących celach:
  - imię, nazwisko, przekazaną informację o stanie zdrowia, adres zamieszkania, adresu poczty elektronicznej, numeru telefonu, na potrzeby uczestnictwa w Biegu lub publikacji statystyk;
  - imię, nazwisko oraz wizerunek na potrzeby ich upublicznienia w przekazach telewizyjnych, radiowych, internetowych lub w formie drukowanej w celu poinformowania o uczestnictwie oraz w celach marketingowych lub promocyjnych;
  - adres poczty elektronicznej na potrzeby przesyłania przez Organizatora informacji dotyczących imprez organizowanych przez Organizatora oraz w celach promocyjnych i marketingowych;
4. Organizator przekazuje dane osobowe uczestników w postaci: imienia, nazwiska, numeru telefonu, adresu poczty elektronicznej – podmiotom przetwarzającym dane osobowe działającym na zlecenie Organizatora w celu prowadzenia zapisów, a także obsługującym system losowania na wybrane imprezy oraz wykonującym pomiar czasu w tym publikację wyników.
5. Organizator przekazuje również dane osobowe takie jak: imię, nazwisko oraz adres poczty elektronicznej – oficjalnym sponsorom lub partnerom, jednak wyłącznie w celu związanym z promocją lub marketingiem oraz współorganizacją imprez.



6. Organizator nie będzie przekazywać danych osobowych do państw spoza Unii Europejskiej będących siedzibami podmiotów wymienionych w punkcie 4) Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679. W razie ich przekazywania do państw trzecich przekazanie będzie następowało przy zastosowaniu odpowiednich zabezpieczeń, o których mowa w art. 46 Ogólnego rozporządzenia o ochronie danych oraz uczestnik będzie uprawniony/uprawniona do uzyskania ich kopii w następującym miejscu: Fundacja „Bieg Rzeźnika” 44-100 Gliwice, ul. Kaczyniec 10/2.
7. Organizator będzie przechowywać dane osobowe przez okres nie dłuższy niż 10 lat.
8. Uczestnik ma prawo wycofać zgodę na przetwarzanie danych osobowych przez Organizatora w każdym czasie.
9. Podanie danych objętych niniejszym oświadczeniem jest dobrowolne, jednakże niezbędne do uczestnictwa w imprezach oraz losowaniu.
10. Uczestnik jest uprawniony do żądania od administratora dostępu do jego danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania oraz do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także do przenoszenia danych, jeżeli wynika to z obowiązujących przepisów prawa.
11. Uczestnikowi przysługuje prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego w razie przetwarzania moich danych osobowych niezgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.
12. W razie jakichkolwiek pytań dotyczących przetwarzania danych osobowych przez Organizatora prosimy o kontakt z naszym Inspektorem Ochrony Danych pod numerem +48 537 637 675.

#### **XIV Postanowienia końcowe**

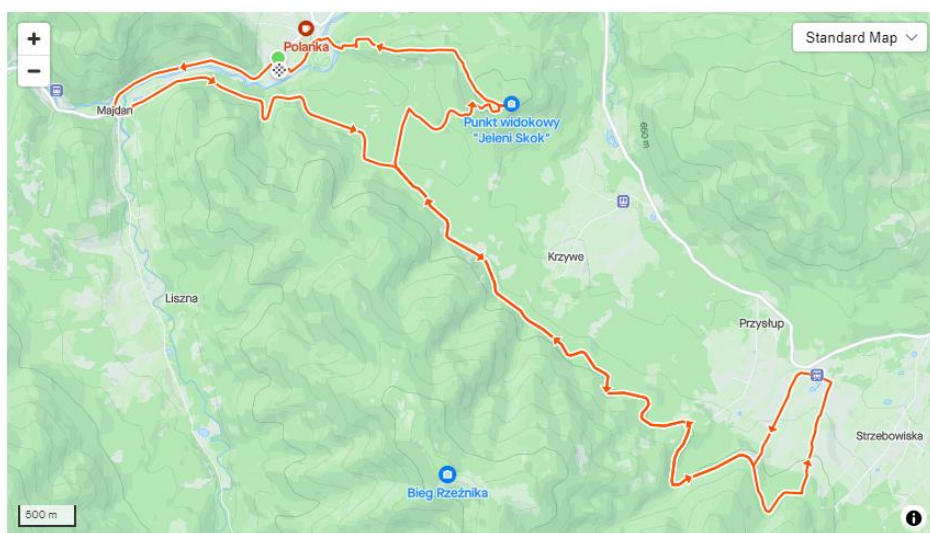
1. Przebieg trasy będzie oznakowany przez Organizatora.
2. Uczestnikom rajdu zabrania się skracania trasy.
3. Podczas Rajdu wszyscy uczestnicy muszą mieć numery startowe przymocowane do przedniej części koszulek/odzieży w celu bezpieczeństwa i umożliwienia identyfikacji uczestnika. Zastąpienie numeru w części lub w całości bądź jego modyfikacja jest zabroniona.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym regulaminie, w tym w szczególności w przypadku zmiany sytuacji faktycznej, w tym w związku z epidemią Sars-CoV-2 lub zmianą przepisów prawnych dotyczących bezpieczeństwa na terytorium RP.. Uczestnicy, którzy dokonali zgłoszenia, będą na bieżąco informowani o ewentualnych zmianach w regulaminie (poprzez informację na stronie WWW, na portalu Facebook lub drogą e-mailową).
5. Organizator nie zapewnia uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.
6. Ubezpieczenie NNW pozostaje w gestii uczestników.

7. Naruszenia regulaminu, w szczególności dotyczące bezpieczeństwa, w tym bezpieczeństwa epidemiologicznego lub ochrony przyrody, mogą skutkować nałożeniem kar czasowych lub, w poważnych przypadkach, wykluczeniem z uczestnictwa.
8. **Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym regulaminie, w tym w szczególności związanych ze stanem epidemii. Organizator w przypadku wprowadzenie zakazu organizowania Imprez o profilu niniejszej Imprezy przełożony termin imprezy na datę przypadającą w terminie 13 miesięcy od dnia pierwotnej daty Imprezy. Wówczas osoby zarejestrowane i z opłaconymi pakietami zostaną z przeniesione na listę uczestników Imprezy w nowej (zmienionej dacie) albo mogą w terminie 14 dni od dnia otrzymania maila z informacją o zmianie daty Imprezy złożyć oświadczenie o zamianie na voucher o wartości 75 % uiszczonej opłaty do wykorzystania na imprezy organizowane przez Fundację do dnia 31.10.2026 roku. Osoby które dokonały zgłoszenia, będą na bieżąco informowani o ewentualnych zmianach w regulaminie (poprzez informację na stronie WWW, na portalu Facebook lub drogą e-mailową).**
9. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Dyrektorowi Rajdu.
10. Pytania dotyczące Regulaminu oraz samego Rajdu należy kierować e-mailowo na adres **kontakt@biegrzeznikapl**

## ZAŁĄCZNIK NR 1 - OPISY TRAS

### Dystans 20 km

- 20 km - <https://www.strava.com/routes/3139995921879741826>



8<sup>8</sup>

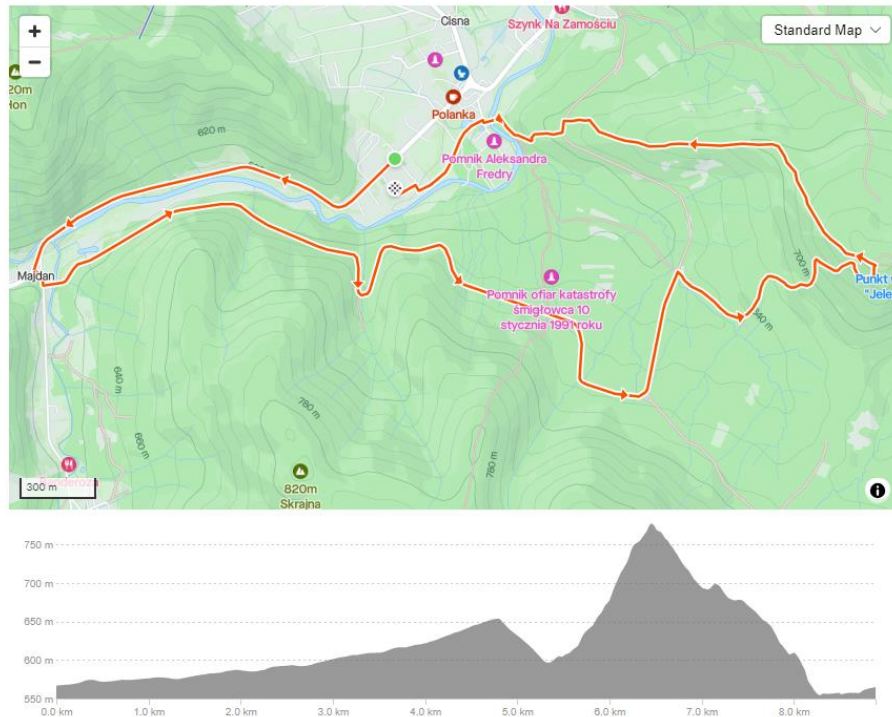
Dystans: 20 km.

- Suma przewyższeń : D+580m/D-590m
- Start Rajdu odbędzie się w sobotę, 25 stycznia 2025 r. w Cisnej o godz. 7:15
- Na trasie znajduje się jeden punkt odżywczy - Karczma Brzeziniak - mniej więcej w połowie trasy

**Na trasie znajdują się przeszkody naturalne takie jak m.in. luźne kamienie, gałęzie, korzenie, strumienie/rzeki. Na trasie mogą znajdować się wiatrołomy, czy błoto. Trasa przebiega przez tereny leśna zamieszkujące przez dziką zwierzynę.**

## Dystans 10 km

- 10 km - <https://www.strava.com/routes/3139997897986727944>



- Dystans: 10 km.
- Suma przewyższeń : D+300m/D-300m
- Start Rajdu odbędzie się w sobotę, 25 stycznia 2025 r. w Cisnej o godz. 8:15
- Na trasie nie ma punktów odżywczych!

**Na trasie znajdują się przeszkody naturalne takie jak m.in. luźne kamienie, gałęzie, korzenie, strumienie/rzeki. Na trasie mogą znajdować się wiatrolomy, czy błoto. Trasa przebiega przez tereny leśna zamieszkujące przez dziką zwierzynę.**